

Утверждаю:

Директор

МКОУ Коневской СОШ

имени Д. Ф. Пахомова

Краснов Б. Г.



Десятидневное меню
МКОУ Коневской СОШ имени Д. Ф. Пахомова
обучающихся 1-4 класса

Организация: МКОУ Коневская СОШ
 Название меню: меню началка 2026-2027
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 01.09.2026 - 26.05.2027

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергети ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	170	7,1	8,6	32	233,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,5	2,6	6,8	64,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за Завтрак		510	18	25	63,5	550,5
Итого за день		510	18	25	63,5	550,5
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	27,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		540	25,3	23,4	82,7	642,1
Итого за день		540	25,3	23,4	82,7	642,1
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютенов)	90	10,7	12,4	11	198,1
54-3соус	Соус красный основной	30	0,4	0,6	2,6	17,3
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	2,5	11,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		540	22,5	19,6	69,1	543,3
Итого за день		540	22,5	19,6	69,1	543,3
Четверг, 1 неделя						
Завтрак						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	70	1,8	7,1	7,3	100,1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8

	Итого за Завтрак	510	24	25	73,2	613,5
	Итого за день	510	24	25	73,2	613,5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым	60	1,7	4,3	6,2	70,3
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минт	90	17,2	17,9	5,1	249,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1,4	1	4,5	32,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого за Завтрак	610	26,5	28,9	57,9	597,4
	Итого за день	610	26,5	28,9	57,9	597,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4,4	4,4	24,7	155,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
	Итого за Завтрак	510	17,6	21,8	69,5	544,4
	Итого за день	510	17,6	21,8	69,5	544,4
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	125,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	2,7	12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	520	25,8	18,3	63,6	523,3
	Итого за день	520	25,8	18,3	63,6	523,3
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	30	0,4	0,6	2,6	17,3
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	2,5	11,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	540	34,3	17,9	70	577,7
	Итого за день	540	34,3	17,9	70	577,7
	Четверг, 2 неделя					

Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16,5	16,5	10	254,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Итого за Завтрак		530	22,4	22	64,4	545,2
Итого за день		530	22,4	22	64,4	545,2

Пятница, 2 неделя

Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,6	5,5	131,8
Пром.	Сок вишневый	180	1,3	0,4	20,5	90,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого за Завтрак		610	20,8	12,5	89,3	553,2
Итого за день		610	20,8	12,5	89,3	553,2

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	542	23,72	21,44	70,32	569,06
Средние показатели за период	542	23,7	21,4	70,3	569,1